

وزن کم کرنے کا طریقہ



شیخ طریقت، امیر اہلسنت، بانی دعوت اسلامی، حضرت علامہ مولانا ابو بلال
محمد الیاس عطار قادری رضوی دامت برکاتہم العالیہ

مکتبۃ المدینہ
(دعوت اسلامی)
SC1288

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط

وزن کم کرنے کا طریقہ

دُرُود شریف کی فضیلت

رسولِ نذیر، سِراجِ مُنیر، محبوبِ ربِّ قدیر صَلَّی اللہُ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم کا فرمانِ دلپذیر ہے: ذِکرِ الٰہی کی کثرت کرنا اور مجھ پر دُرُودِ پاک پڑھنا فقر (یعنی تنگدستی) کو دُور کرتا ہے۔ (اَلْقَوْلُ الْبَدِیع ص ۲۷۳، معرفۃ الصّحابۃ لابی نعیم ج ۲ ص ۵۲۰)

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب! صلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

جو کوئی وَزن کم کرنے کی نیّت کرے اُس کیلئے سب سے بڑی رُکاوَٹ ’’کھاؤں کھاؤں‘‘ کا وظیفہ پڑھنے والا نفس ہے جو کہ کمزوری وغیرہ کے جھوٹے ڈَراوے دیتا رہتا ہے اور رہا کھانے پینے کا شوقین بندہ! تو وہ بھی پھر مَن بھاتا ’’ڈَراوا‘‘ پا کر خوب کھاتا، بدن بڑھاتا اور انجامِ کار طرح طرح کے اَمراض میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ لہٰذا مدنی التجا ہے کہ آپ کا وَزن زیادہ ہے تو عبادت پر قوت حاصِل کرنے کی نیّت سے کم کرنے کا سنجیدَگی سے ذِہن بنائیے اور اِس پر مدد حاصِل کرنے کیلئے ابتداءً چند روایتیں وغیرہ پڑھئے تا کہ عزم میں پختگی آئے،

جب ذِہن بن جائے کہ مجھے دنیا و آخرت کی بہتریاں پانے کیلئے وزن مُعتَدِل (Normal) کرنا ہی کرنا ہے تو اللہ عَزَّوَجَلَّ سے بھلائی کی توفیق طلب کرتے ہوئے مزید آگے کی سطور پڑھئے۔ (وَزن کم کرنے کا طریقہ آگے آرہا ہے)

دُبلا اور کم خَور بندہ اللّٰہ کو پسند ھے

ٹھانس ٹھانس کر کھانا، بدن موٹا بنانا اور اُبھری ہوئی توند لئے لئے پھرنا دیکھنے والے پر بَہُت بُرا اَثَر چھوڑتا ہے! اپنے وَزن کا خیال رکھئے کہ عبادت پر مدد حاصِل کرنے کی نیّت سے صحت اچھی اور وَزن مُعتَدِل (Normal) رکھنا کارِ ثواب آخرت اور خوفِ خدا کے باعِث دُبلا پتلا ہونا باعثِ سعادت ہے، فرمانِ مصطفٰے صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم ہے: اللہ عَزَّوَجَلَّ کو تم میں سب سے زِیادہ پسند وہ بندہ ہے جو کم کھانے والا اور خفیف (یعنی ہلکے) بَدَن والا ہے۔

(اَلْجامِعُ الصَّغِیر لِلسُّیُوطی ص۲۰ حدیث ۲۲۱)

اللّٰہ کو موٹا شخص ناپسند ھے

برائے کرم! اپنے حال پر رَحم کیجئے، یقین مانئے موٹاپا بذاتِ خود ایک منحوس مَرَض بلکہ بے شمار اَمراض کا مجموعہ ہے، موٹاپا نیک کاموں میں رُکاوٹ بنتا

ہے، موٹاپے کی سب سے بڑی اور تشویشناک آفت بیان کرتے ہوئے امیرُالمُؤمِنین سیِّدُنا فاروقِ اعظم رضی اللہ تعالٰی عنہ فرماتے ہیں: اللہ تعَالٰی موٹے ذِی علم کو ناپسند کرتا ہے۔ (الجوع مع موسوعة ابن اَبی الدُّنیا ج۴ ص۹۴ رقم ۸۱) کیونکہ موٹاپا غفلت اور زیادہ کھانے پر دلالت کرتا ہے اور یہ بُری بات ہے خاص طور پر ذِی علم کے لیے۔ (اِتحافُ السّادَة للزّبیدی ج۹ ص۱۲) یاد رہے! علماء کرام رَحِمَہُمُ اللہُ السّلام فرماتے ہیں کہ وہ فربِہی (یعنی موٹاپا) مذموم ہے جو (بہت کھانے پینے اور عیش وعشرت کے ذریعے) قصداً پیدا کی جائے، قدرتی موٹاپے کا یہاں ذِکر نہیں ہے۔ (مِرْقاةُ الْمَفاتِیح ج۱۰ ص۳۶۲ تحتَ الحدیث ۶۰۱۰) (موٹاپے کی وجہ سے کسی مسلمان پر ہنس کر، چھیڑ کر دل دُکھانا گناہ ہے)

وزن دار شخص کا مذاق اڑانا حرام ہے

اگر کوئی زیادہ کھاتا ہو، بے شک خوب موٹا تازہ ہو مگر اُس کا مذاق اڑانا بلکہ اُس کی طرف دیکھ کر ایذا دینے والے انداز میں مسکرانا یا اشارے کرنا حرام اور جہنَّم میں لے جانے والا کام ہے، نیز یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر ایک کے موٹاپے کا سبب زیادہ کھانا ہی ہو یہ بھی ضروری نہیں، مشاہدہ یہ ہے کہ بعض اسلامی بھائی وزن کم کرنے کیلئے غذاؤں کی پرہیزیوں کی کوشِشوں کے باوجود وَزن کم کرنے

میں ناکام رہتے ہیں جس کا معنیٰ صاف ظاہر ہے کہ کسی بیماری یا دواؤں کے منفی اثرات کی وجہ سے بے چاروں کا بدن پھول جاتا ہوگا۔ بہرحال موٹاپے کا کوئی بھی سبب ہو دل آزاری کی اجازت نہیں۔

ڈکاریں آنا زیادہ کھانے کی علامت ھے

ڈَکاریں آنا زیادہ کھانے کی عَلامت ہے چنانچہ **اللہ** عَزَّوَجَلَّ کے پیارے حبیب صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے ایک شَخص کی ڈَکار سُنی تو فرمایا: اپنی ڈَکار کم کر، اِس لئے کہ قِیامت کے دن سب سے زیادہ بھوکا وہ ہوگا جو دنیا میں زِیادہ پیٹ بھرتا ہے۔ (شرحُ السّنة للبغوی ج۷ ص۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴) جنہوں نے ڈَکار لی تھی وہ صَحابی (یعنی ابو جُحَیفَہ رضی اللہ تعالٰی عنہ) فرماتے ہیں: **اللہ** کی قسم! جس دن سرورِ کائنات، شَہنشاہِ موجودات صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم نے مجھ سے یہ بات ارشاد فرمائی، اُس روز سے لے کر آج تک (یعنی تادمِ بیان) میں نے کبھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا اور مجھے **اللہ** عَزَّوَجَلَّ سے امّید ہے کہ آیندہ بھی (پیٹ بھر کر کھانے سے) میری حفاظت فرمائے گا۔ (قُوتُ الْقُلوب ج ۲ ص ۲۸۲)

کھانے کی مقدار

فرمانِ مصطفٰے صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم ہے: ''آدمی اپنے پیٹ سے زیادہ

بُرا برتن نہیں بھرتا، انسان کیلئے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی پیٹھ کو سیدھا رکھیں، اگرایسانہ کرسکے تو تہائی (۱/۳) کھانے کیلئے، تہائی پانی کیلئے اورایک تہائی سانس کیلئے ہو۔'' (سُنَنِ اِبن ماجہ ج۴ ص۴۸ حدیث ۳۳۴۹)

لذّت کیلئے ڈٹ کر کھانا کُفّار کی صِفَت ہے

یاد رہے! **موٹا** ہونا یالذّت کیلئے کوئی غذا استِعمال کرنا یا پیٹ بھر کر کھانا گناہ نہیں، البتّہ ان چیزوں سے بچنا بَہُت مناسب ہے۔ جیسا کہ **صَدرُالشَّریعہ، بَدرُالطَّریقہ** حضرتِ علّامہ مولانا مفتی محمد امجد علی اعظمی عَلَیہِ رَحمَۃُ اللہِ القَوِی فرماتے ہیں: بھوک سے کم کھانا چاہیے اور پوری بھوک بھر کر کھانا کھا لینا مباح ہے یعنی نہ ثواب ہے نہ گناہ، کیونکہ اس کا بھی صحیح مقصد ہوسکتا ہے کہ طاقت زیادہ ہوگی اور بھوک سے زیادہ کھالینا حرام ہے۔ زیادہ کا یہ مطلب ہے کہ اتنا کھالینا جس سے پیٹ خراب ہونے کا گمان ہے، مثلاً دست آئیں گے اور طبیعت بدمزہ ہوجائے گی۔ (دُرِّمُختار ج ۹ ص ۵۶۰) آگے چل کرمزید فرماتے ہیں: قراٰنِ کریم میں کُفّار کی صِفَت یہ بیان کی گئی کہ کھانے سے اُن کا مقصود **تَمَتُّع و تَنَعُّم** (تَمت۔ تُع۔ وَ۔ تَنَع۔ عُم۔ یعنی لذّت ومزا لینا) ہوتا ہے اورحدیث میں کثرتِ خَوری (یعنی زیادہ کھانا) کُفّار کی صِفَت بتائی گئی۔ (بہارِشریعت ج۳ ص ۳۷۵)

12 ماہ کی عبادت سے بڑھ کر نفع بخش فِعل

اپنے نفس کو مارتے ہوئے رِضائے الٰہی عَزَّوَجَلَّ کیلئے کم کھانا بَہُت بڑی سعادت ہے اور خواہشِ نفس کو ترک کرنے کا فائدہ تو دیکھئے! حضرتِ سیِّدُنا ابوسُلیمان عَلَیہِ رَحمَۃُ الحَنّان فرماتے ہیں: ''نفس کی کسی خواہش کو چھوڑ دینا 12 ماہ کے دن کے روزوں اور رات کی عبادتوں سے بھی بڑھ کر دل کیلئے نَفع بخش ہے۔'' (قُوتُ القُلوب ج۲ ص ۲۹۲)

کھانا زیادہ تو نَزع کی سختیاں بھی زیادہ

منقول ہے: ''بے شک سکراتِ موت کی شدّت دنیا کی لذّتوں کے مطابِق ہے۔'' تو جس نے زیادہ لذتیں اُٹھائیں اُسے نَزع کی تکلیف بھی زیادہ ہوگی۔ (مِنہاجُ العابدِین ص ۹۴)

قِیامت میں بھوکے ہوں گے

فرمانِ مصطَفٰے صَلَّی اللّٰہ تعالٰی علیہ والہٖ وسلَّم ہے: بَہُت سے لوگ دنیا میں زیادہ کھانے والے اور آسُودہ زندَگی گزارنے والے ہیں مگر قِیامت کے دن وہ بھوکے ننگے ہوں گے۔ اور بَہُت سے لوگ دنیا میں بھوکے ننگے ہیں مگر قِیامت کے دن نعمتوں میں ہوں گے۔ (شُعَبُ الاِیمان ج۲ ص ۱۷۰ حدیث ۱۴۶۱)

بُھوک کی نعمت بھی دے اور صَبر کی توفیق دے

یا خدا ہر حال میں تو شکر کی توفیق دے

زیادہ کھانے سے ہونے والی گناہوں کی بیماریاں

حُجَّةُ الْاِسلام حضرت سیِّدُ نا امام ابوحامد محمد بن محمد بن محمد غزالی علَیہِ رَحمۃُ اللہِ الوالی ارشاد فرماتے ہیں: زیادہ کھانے سے اَعضا میں فتنہ پیدا ہوتا اور فساد برپا کرنے اور بیہودہ کام کرگزرنے کی رَغبت جنم لیتی ہے، کیونکہ جب انسان خوب پیٹ بھر کر کھاتا ہے تو اس کے جسم میں **تکبُّر** اور آنکھوں میں **بد نِگاہی** کی ہَوَس چٹکیاں لیتی ہے، کان بُری باتیں سننے کے مُشتاق رہتے ہیں، زَبان **فُحش گوئی** (بے حیائی کی باتوں) پر آمادہ ہوتی ہے، شرمگاہ شَہوت رانی کا تقاضا کرتی ہے، پاؤں ناجائز مقامات کی طرف چل پڑنے کیلئے بے قرار ہوتے ہیں۔ اس کے بَرعکس اگر انسان بھوکا ہو تو تمام اَعضائے بَدَن پُرسکون رہیں گے، نہ تو کسی بُرائی کا لالچ کریں گے اور نہ ہی بُرائی کو دیکھ کر خوش ہوں گے۔ حضرتِ اُستاذ ابوجعفر علیہ رَحمۃُ اللّٰہِ الاکبر کا ارشادِ گرامی ہے: ''پیٹ اگر بھوکا ہو تو جسم کے باقی اَعضا سَیر یعنی پُرسُکون ہوتے ہیں، کسی شے کا مطالَبہ نہیں کرتے اور اگر پیٹ بھرا ہوا ہو تو دوسرے اَعضا بھوکے رَہ جانے کے باعِث مختلف بُرائیوں کی طرف رُجوع

کرتے ہیں۔‘‘ (مِنہاجُ الْعابِدین ص ۸۳)

زیادہ کھانے سے ہونے والی 12 قسم کی جسمانی بیماری

موٹا ہو یا دُبلا پَتلا جوکوئی بھی خوب ڈٹ کر کھانے کا عادی ہو اُسے کسی بھی مُہلک (مُہ۔ لِک یعنی ہلاکت میں ڈالنے والی) بیماری کے اِستِقبال کیلئے ذِہن بنا لینا چاہئے کیوں کہ زیادہ کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور بقَولِ اَطِبّا (اَ۔طِبْ۔بَا) **80** فیصد اَمراض پیٹ کی خرابی سے پیدا ہوتے ہیں، جن میں **12** قِسمیں یہ ہیں: (۱) دِماغی اَمراض (۲) آنکھوں کی بیماریاں (۳) زَبان اور گلے کی بیماریاں (۴) سینے اور پھیپھڑے کے اَمراض (۵) فالج اور لقوہ (۶) جسم کے نچلے حصّے کا سُن ہو جانا (۷) شُوگر (۸) ہائی بلڈ پریشر (۹) دِماغی شِریان (یعنی مَغز کی نَس) پھٹ جانا (۱۰) نفسیاتی اَمراض (یعنی پاگل ہو جانا وغیرہ) (۱۱) جگر اور پِتّے کے اَمراض اور (۱۲) ڈِپریشن۔

موٹاپا موت کا سبب بن سکتا ہے!

ایک طِبّی تحقیق کے مطابق موٹے اَفراد میں خون کے لوتھڑے (کلوٹس۔CLOTS) بننے کا عمل تیز ہوتا ہے، جو جلد زندگی ختم کرنے کا پیش خیمہ بنتا ہے۔ تحقیق کے مطابق موٹاپا موت کو دعوت دینے کے برابر ہے، کیونکہ اس

سے خون کے لوتھڑے (کلوٹس۔CLOTS) بننا شروع ہو جاتے ہیں، ٹانگوں میں بننے والے لوتھڑے پورے جسم میں خون کی روانی مُتأثّر کرتے ہیں۔ایک اور طِبّی تحقیق کے مطابق زیادہ میٹھے اور مُرغَّن (یعنی گھی، تیل اور طرح طرح کی چکنائیوں والے) کھانے اور مَشروبات (DRINKS) نہ صرف وزن اور موٹاپے میں اضافے کا باعث بنتے ہیں بلکہ ان کے استعمال سے دل اور دماغ کی شریانوں (یعنی خون کی باریک نَسوں) میں دوڑنے والا خون بھی گاڑھا ہو جاتا ہے جو دل کے دَورے یا دِماغی رگوں میں خون جمنے جیسے جان لیوا عارِضوں (یعنی بیماریوں) کا سبب بن سکتا ہے۔

کیا بیٹھ کر کام کرنے سے موٹاپا آتا ہے؟

بعض بھاری بھرکم افراد اپنی صفتِ بِسیار خوری یعنی خوب کھاتے پیتے رہنے کی خصلت سے قَطعِ نظر کرتے ہوئے یہ کہتے سنائی دیتے ہیں کہ بھئی کیا کریں، ہمارا کام ہی بیٹھنے کا ہے اس لئے وزن بڑھ اور پیٹ اُبھر گیا ہے!!! یہ ان کی غَلَط فہمی ہے۔ ایسوں کی خدمت میں عرض ہے اِس سے پہلے کہ ڈاکٹر بھاری فیس لے کر کسی مُہلِک بیماری کی خبرِ وَحشت اثر سنا کر خوف سے ادھ مُوا کر کے

آپ کو کم کھانے اور وَزن گھٹانے کی تاکید کرے اس سے قَبل امّت کے خیر خواہ سگِ مدینہ عُفِیَ عَنہ کی ہمدردی سے لبریز مَدَنی التجا قبول فرمالیجئے اور حُصُولِ ثواب کی نیّت سے **پیٹ کا قفلِ مدینہ** لگائیے یعنی سادہ غذا اور وہ بھی خواہش سے کم کھائیے اور پھر بے شک پہلے سے زیادہ وَقت بیٹھ کر کام کیجئے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ آپ خوش اَندام (SMART) ہی رہیں گے۔

کس کا کتنا وَزن ہونا چاھئے

قد کے مطابِق مرد کیلئے فی انچ ایک کلو وَزن مناسب ہے مَثَلاً ساڑھے پانچ فٹ کے مرد کیلئے 66 کلو اور سوا پانچ فٹ کی عورت کا وَزن 59 کلو۔

ٹھہرئیے! پہلے خون ٹیسٹ کروائیے

پہلے شوگر (GLUCOSE) اور لِپڈ پروفائل (LIPID PROFILE) کا ٹیسٹ کروا لیجئے۔ لِپڈ میں کولیسٹرول (CHOLESTEROL) بھی شامل ہے، اس کیلئے کم از کم 12 اور زیادہ سے زیادہ 14 گھنٹے سے پیٹ خالی ہونا ضروری ہے۔ ہوسکے تو رِضائے الٰہی کیلئے روزہ رکھ کر شام کو وقت کی مقدار کے مطابِق یہ تمام ٹیسٹ کروائیے اگر رِپورٹ خراب آئے تو ڈاکٹر کے مشورے کے

مطابِق وَزن کی ترکیب کیجئے۔

روزانہ پون گھنٹہ پیدل چلئے

روزانہ 45 مِنَٹ (مِ۔نَٹ) اِس طرح پیدل چلئے: پہلے 15 مِنَٹ تیز قدم، دوسرے 15 مِنَٹ مُعتدل (NORMAL) اور آخری 15 مِنَٹ تیز۔اس طرح چلنے سے اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ بہُت سارے جسمانی فوائد کے ساتھ وَزن میں بھی کمی آئے گی۔

وزن کم کرنے کا طریقہ

دن میں صِرف ایک بار کھانا سنّت ہے اگر ایک بار کھانے سے کمزوری آتی ہو تو دن میں دو مرتبہ کھا لیجئے۔ چاہے ایک بار کھائیں یا دو بار مگر بھوک سے کم کھانا ضروری ہے۔ تین بار کھانے بلکہ دو بار کے علاوہ دیگر اوقات میں مختلف چیزیں کھانے سے بچئے۔ بیچ میں بھوک لگے اور کھانا چاہیں تو کھیرا، ککڑی، سلاد کے پتّے ''ڈائٹ سیب'' وغیرہ کھا لیجئے۔ ایک یا دو مرتبہ جو کھانا کھائیں گے اُس میں سلاد وغیرہ نیز اُبلی ہوئی یا بہُت ہی کم یعنی ایک آدھ چھوٹی سی چمچ تیل میں پکائی ہوئی سبزیاں، آلو نہ کھائیے۔ اگر روٹی یا چاول کھانا ضروری ہو تو مذکورہ سبزی کے ساتھ صِرْف آدھی چپاتی کھائیے، چاول فَقَط پانی میں اُبلے ہوئے صِرف

آدھا کپ، صِرف ایک بوٹی وہ بھی چھوٹی سی بِغیر چربی کی، آم کھانا ضروری ہو تو ہفتے میں ایک آدھ بار صِرف درمیانہ قسم کا آدھا آم۔ پیٹ کی تکلیفوں اور طرح طرح کی بیماریوں سے بچنے کا بہترین نسخہ جو بھی غذا کھائیں خوب چبا کر کھائیں، یعنی اتنی چبائیں کہ غذا پانی کی طرح پتلی ہو کر خود ہی حلق کے نیچے اتر جائے۔ چائے پینا چاہیں تو ''اسکیمڈ مِلک'' کی پھیکی ہی پی لیجئے اگر بغیر مٹھاس کے نہ پی سکیں تو ڈاکٹر کے مشورے سے چائے کے کپ میں SWEETENER کی ایک گولی ڈال لیجئے، (کہا جاتا ہے کہ بعض SWEETENER مُضرِ صحّت ہوتی ہیں) اگر شُوگر کا مَرَض نہ ہو تو ممکنہ صورت میں چینی کی جگہ چائے میں شَہد یا گُڑ ڈال لیجئے۔ (دن رات میں صِرف دو بار درمیانہ کپ وہ بھی آدھا آدھا پیئیں) چربی، گھی، کھانے کا تیل، انڈے کی زَردی، ڈیری (DAIRY) کی چیزیں مَثَلاً مکّھن، پنیر (CHEESE) اور ہر طرح کی چکناہٹ والی غذائیں، میٹھے اور کریم والے بِسکٹ، مختلف میٹھی ڈِشیں جیسا کہ ربڑی، کھیر، فِرنی، پُڈِین (PUDDING) فروٹ جیلی، کسٹرڈ، فالودہ وغیرہ۔ کیک، پیسٹریاں، کوکو چا کلیٹ اور ٹافیوں، نمکو والوں کی تلی ہوئی چیزوں، CREAM لگی ہوئی یا میٹھی غذاؤں، مٹھائیوں، آئسکریم، ٹھنڈے مشروبات (COLDDRINKS)، پھلوں کے رس، فاسٹ فوڈ مَثَلاً

پِڑّے پَراٹھے، پُوریاں، کچوریاں، پکوڑے، کباب، سَموسے، انڈا آملیٹ وغیرہ **ہر وہ چیز جس میں مَیدہ، چِکنا ہٹ یا مِٹھاس شامل ہو ان سے بچئے۔** اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ **وزن میں کمی آئے گی** اور آپ اِنْ شَآءَاللّٰہ عَزَّوَجَلَّ خوش اَندام (SMART) ہو جائیں گے۔ ڈاکٹروں کے پاس کھانے کا ''چارٹ'' ملتا ہے اُن کے ذَرِیعے بھی وَزن کا تَناسُب برقرار رکھا جاسکتا ہے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہر حکیم سے مشورہ کر کے صرف غذاؤں اور پرہیزیوں سے وزن کم کرنا چاہیے۔ مگر دوا (MEDICINE) کے ذریعے وزن کم نہیں کرنا چاہیے کہ اِس کے منفی اثرات (SIDE EFFECTs) صحّت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

وزن کم کرنے کیلئے کدّو شریف پکانے کا طریقہ

حسبِ ضَرورت کدو شریف (لوکی) کے قتلے (ٹکڑے) پانی میں چولھے پر چڑھا دیجئے، تھوڑی سی ہلدی اور حسبِ ذائقہ نمک ڈالئے۔ تیل نہ ڈالئے اِس کے بیچ سے کچھ نہ کچھ تیل نکل آئے گا۔ تھوڑی سی دیر میں وَزن کم کرنے کا بہترین نسخہ تیار ہے۔ مگر آگے بیان کردہ ترکیبیں بھی عمل میں لانی ہیں۔

وزن کم کرنے کا نسخہ

لاکھ دانہ، زیرۂ سیاہ اور کلونجی، تینوں ہم وزن لے کر اچھی طرح باریک

پیس کر یکجا (یعنی MIX) کر کے بڑے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیجئے روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ کھانے سے پہلے کھا لیجئے۔ مگر پرہیزی بھی جاری رکھئے۔

گھبرائیے نہیں!

پیٹ کا قفلِ مدینہ یعنی بھوک سے کم کھانا آپ کو صرف چند روز دشوار معلوم ہوگا، وہ بھی زیادہ تر اُس وقت جب تک کہ دستر خوان پر بیٹھے رہیں گے، دستر خوان بڑھا لینے کے بعد اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ توجُّہ ہٹ جائے گی۔ اِس کے بعد جب پیٹ کے قفلِ مدینہ کی عادت پڑ جائے گی اور اس کی بَرَکتوں کا مُشاہدہ فرما لیں گے تو زیادہ کھانے کو اِنْ شَآءَ اللہ عَزَّوَجَلَّ جی بھی نہیں چاہے گا۔

دیگوں کا پکا ہوا کھانا

دیگوں کے زبردستی کے ''لذیذ'' بنائے گئے خوب مُرغَّن اور مسالے دار قورمے، بریانی وغیرہ چٹ پٹے کھانے اکھاڑے کے پہلوان اور میدان کے کھلاڑی کیلئے بھی صحت کُش (یعنی صحت کو تباہ کرنے والے) ہیں اور خصوصاً وزن دار آدمی کی صحت کے تو نہایت ہی سخت دشمن ہیں۔ دعوتوں کی دیگوں کی خوش ذائقہ غذائیں کھانے کے دوران لذّت کی وجہ سے آدمی ہاتھ بھی جلدی نہیں

روک پاتا، معمول سے زیادہ کھاتا اور دوسروں کی موجودَگی میں حِرص کی وجہ سے اُس سے برابر چبایا بھی نہیں جاتا، جلدی جلدی نگلنے اور پیٹ میں لڑھکانے کے سبب اِس کی صحّت کو شدید نقصانات پہنچتے ہیں۔ **ایک طِبّی تحقیق کے مطابِق چٹ پٹی غذاؤں سے السر (ULCER)، مِعدے کی تیزابیّت، بدہَضمی اور بواسیر کی بیماریاں جَنَم لیتی ہیں۔**

کھاکر فوراً سو جانے کے نقصانات

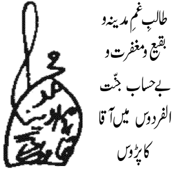
آج کل کافی افراد کام کاج سے رات کو فارغ ہو کر تھکے ہارے آکر، جلدی جلدی کھانا کھا کر فوراً سو جاتے ہیں، ایسوں کو شُوگر، دل کے اَمراض، مِعدے کی بیماریاں، فالج وغیرہ اَمراض ہو سکتے ہیں۔ لِہٰذا کھانا کھانے کے دو یا تین گھنٹے کے بعد سونا چاہیے۔ رات دیر سے کھا کر فوراً سو جانے میں آپ کی لاکھ مجبوریاں ہوں، مگر ''بیماری'' آپ کی کوئی مجبوری نہیں دیکھے گی، آپ کو ہی اپنے انداز بدلنے ہی پڑیں گے۔ (تفصیلی معلومات کیلئے **فیضانِ سنّت** جلد اوّل کے باب، ''پیٹ کا قفلِ مدینہ'' کا مطالعہ فرمائیے)

یا الٰہی بھوک کی دولت سے مالا مال کر
دو جہاں میں اپنی رحمت سے مجھے خوشحال کر

اٰمین بِجاہِ النَّبِیِّ الْاَمین صَلَّی اللہ تعالٰی علیہ واٰلہٖ وسلَّم ۔

صَلُّوا عَلَی الْحَبِیب ! صلَّی اللہُ تعالٰی علٰی محمَّد

طالبِ غمِ مدینہ و
بقیع ومغفرت و
بے حساب جنّت
الفردوس میں آقا
کا پڑوس



۴رمضان المبارک ۱۴۳۲ھ

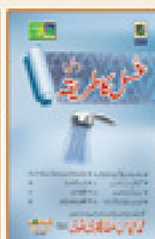
یہ رِسالہ پڑھ کر دوسرے کو دے دیجئے

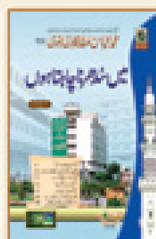
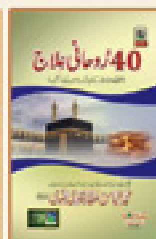
شادی غمی کی تقریبات، اجتماعات، اَعراس اور جلوسِ میلاد وغیرہ میں مکتبۃ المدینہ کے شائع کردہ رسائل اور مَدَنی پھولوں پر مشتمل پمفلٹ تقسیم کرکے ثواب کمائیے، گاہکوں کو بہ نیّتِ ثواب تحفے میں دینے کیلئے اپنی دُکانوں پر بھی رسائل رکھنے کا معمول بنائیے، اخبار فروشوں یا بچّوں کے ذَرِیعے اپنے مَحلّے کے گھر گھر میں ماہانہ کم از کم ایک عدد سنّتوں بھرا رسالہ یا مَدَنی پھولوں کا پمفلٹ پہنچا کر نیکی کی دعوت کی دھومیں مچائیے اور خوب ثواب کمائیے۔

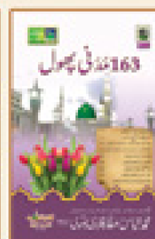
ماخذ ومراجع

کتاب	مطبوعہ	کتاب	مطبوعہ
سنن ابن ماجہ	دار المعرفۃ بیروت	القول البدیع	مؤسسۃ الریان بیروت
شعب الایمان	دار الکتب العلمیۃ بیروت	قوت القلوب	دار الکتب العلمیۃ بیروت
شرح السنہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	منہاج العابدین	دار الکتب العلمیۃ بیروت
جامع صغیر	دار الکتب العلمیۃ بیروت	اتحاف السادہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت
مرقاۃ المفاتیح	دار الفکر بیروت	درمختار	دار المعرفۃ بیروت
معرفۃ الصحابہ	دار الکتب العلمیۃ بیروت	بہار شریعت	مکتبۃ المدینہ باب المدینہ کراچی







اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سُنّت کی بہاریں

اَلْحَمْدُ لِلّٰہ عَزَّوَجَلَّ تبلیغِ قرآن وسنّت کی عالمگیر غیر سیاسی تحریک دعوتِ اسلامی کے مہکے مہکے مَدَنی ماحول میں بکثرت سنّتیں سیکھی اور سکھائی جاتی ہیں، ہر جمعرات مغرب کی نماز کے بعد آپ کے شہر میں ہونے والے دعوتِ اسلامی کے ہفتہ وار سنّتوں بھرے اجتماع میں ساری رات گزارنے کی مَدَنی التجا ہے، عاشقانِ رسول کے مَدَنی قافلوں میں سنّتوں کی تربیت کے لیے سفر اور روزانہ "فکرِ مدینہ" کے ذریعے مَدَنی انعامات کا رسالہ پُر کر کے اپنے یہاں کے ذمہ دار کو جمع کروانے کا معمول بنا لیجئے، اِنْ شَاءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ اس کی برکت سے پابندِ سنّت بننے، گناہوں سے نفرت کرنے اور ایمان کی حفاظت کے لیے کُڑھنے کا ذہن بنے گا۔

ہر اسلامی بھائی اپنا یہ ذہن بنائے کہ "مجھے اپنی اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کرنی ہے۔" اِنْ شَاءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ اپنی اصلاح کے لیے "مَدَنی انعامات" پر عمل اور ساری دنیا کے لوگوں کی اصلاح کی کوشش کے لیے "مَدَنی قافلوں" میں سفر کرنا ہے۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہ عَزَّوَجَلَّ

مکتبۃ المدینہ کی شاخیں

- کراچی: شہید مسجد، کھارادر۔ فون: 021-32203311
- لاہور: داتا دربار مارکیٹ، گنج بخش روڈ۔ فون: 042-37311679
- سردارآباد (فیصل آباد): امین پور بازار۔ فون: 041-2632625
- کشمیر: چوک شہیداں، میرپور۔ فون: 058274-37212
- حیدرآباد: فیضانِ مدینہ، آفندی ٹاؤن۔ فون: 022-2620122
- ملتان: نزد پیپل والی مسجد، اندرون بوہڑ گیٹ۔ فون: 061-4511192
- اوکاڑہ: کالج روڈ بالمقابل غوثیہ مسجد، نزد تحصیل کونسل ہال۔ فون: 044-2550767
- راولپنڈی: فضل داد پلازہ، کمیٹی چوک، اقبال روڈ۔ فون: 051-5553765
- پشاور: فیضانِ مدینہ، گلبرگ نمبر 1، النور اسٹریٹ، صدر۔
- خان پور: دُرانی چوک، نہر کنارہ۔ فون: 068-5571686
- نواب شاہ: چکرا بازار، نزد MCB۔ فون: 0244-4362145
- سکھر: فیضانِ مدینہ، بیراج روڈ۔ فون: 071-5619195
- گوجرانوالہ: فیضانِ مدینہ، شیخوپورہ موڑ، گوجرانوالہ۔ فون: 055-4225653
- گلزارِ طیبہ (سرگودھا): فیضانِ مدینہ، بالمقابل جامع مسجد۔ 048-6007128

مکتبۃ المدینہ (دعوتِ اسلامی)

فیضانِ مدینہ، محلّہ سوداگران، پرانی سبزی منڈی، باب المدینہ (کراچی)

021-34921389-93 Ext: 1284

Web: www.dawateislami.net / Email: ilmia@dawateislami.net